

**DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA YANG
MELAKUKAN *LEARNING FROM HOME***



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

FITRIANA SITI KHOTIMAH

F 100 160 172

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN
*LEARNING FROM HOME***

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

FITRIANA SITI KHOTIMAH

F 100 160 172

Telah disetujui untuk dipertahankan

Didepan Dewan Penguji

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'S' followed by a horizontal line and a small flourish at the end.

(Susatyo Yuwono S.Psi., M.Si., Psikolog)

NIK.838/0624067301


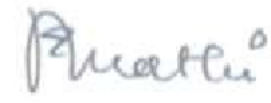

HALAMAN PENGESAHAN

DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN *LEARNING FROM HOME*

oleh:
FITRIANA SITI KHOTIMAH
F100160172

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Pada Hari Dabtu 15 Mei 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

1. **Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog** ()
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dra. Partini, M.Si, Psikolog** ()
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA** ()
(Anggota II Dewan Penguji)

 Dekan,
Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK.NIDN: 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 15 Mei 2021

Yang menyatakan



Fitriana Siti Khotimah

F100160172

DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN LEARNING FROM HOME

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana stres yang dirasakan dan bagaimana penyebab terjadinya stress karena melakukan *learning from home*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif: fenomenologis, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Data diperoleh dari lima informan dengan kriteria mahasiswa yang merasakan stress saat melakukan *learning from home* yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik analisis data ini menggunakan pengelompokan respon, menetapkan kata kunci, pengkategorian dan verifikasi. Keabsahan data diuji dengan metode triangulasi. Dari hasil data yang diperoleh, kelima subjek memiliki tingkat stress yang berbeda-beda. Penyebab informan mengalami stress berbeda-beda namun sebagian besar dari kelima subjek merasakan stress karena sulitnya bertemu dengan teman-temannya dan beradaptasi dengan perkuliahan melalui internet. Kelima informan juga mengatakan bahwa selama *learning from home* tetap melakukan komunikasi dengan teman-temannya melalui media sosial. Subjek merasakan stress parah ketika diawal pelaksanaan *learning from home* karena kaget dengan sistem yang berbeda dari sebelumnya. Dampak yang dirasakan bermacam-macam mulai dari semakin merasa semakin malas mengerjakan tugas, jadwal tidur yang tidak teratur serta sulitnya penyerapan dan memahami materi dari dosen dan pusing karena semakin banyak tugas yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress yang dirasakan informan dipicu karena sulitnya bertemu dengan teman-teman dan dosen serta berubahnya kebiasaan sistem pembelajaran. Perasaan stres tersebut berpengaruh terhadap fisik, emosi maupun perilaku informan.

Kata kunci: dinamika stress, *learning from home*, mahasiswa,

Abstract

The purpose of this study is to explain how stress is felt and how it causes stress due to learning from home. This study used a qualitative method: phenomenological, where data collection was carried out by semi-structured interviews. The data were obtained from five informants with the criteria that students who felt stress when learning from home were selected using the Purposive Sampling technique. This data analysis technique uses response grouping, assigning keywords, categorizing and verification. The validity of the data was tested using the triangulation method of sources and methods. From the results of the data obtained, the five subjects have different levels of stress. The reasons for informants experiencing stress were different, but most of the five subjects felt stressed due to the difficulty of meeting their friends and adapting to lectures via the internet. The five informants also said that during learning from home, they continued to communicate with their friends through social media.

Subjects felt severe stress at the beginning of the implementation of learning from home because they were shocked by a different system from before. The impact that was felt varied from feeling increasingly lazy to do assignments, irregular sleep schedules and difficulty in absorbing and understanding the material from the lecturers and dizziness because of the more assignments assigned. So it can be concluded that the stress felt by the informants was triggered by the difficulty of meeting friends and lecturers as well as changing habits of the learning system. The feeling of stress affects the informants' physical, emotional and behavioral effects.

Keywords: learning from home, college student, the dynamics of stress

1. PENDAHULUAN

Tahun 2020, hampir diseluruh dunia digemparkan dengan adanya bencana wabah. Wabah ini diduga muncul pertama kali di kota Wuhan, China. Virus corona yaitu terjadinya suatu infeksi yang menyerang sistem pernafasan pada manusia yang disebabkan oleh virus covid-19. Virus ini dapat menjangkit manusia disemua usia. Penyebarannya dapat secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut V. Sunitha et al (2020) covid -19 dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Berdasarkan data dari WHO, pada tanggal 8 Maret 2021 sudah tercatat sebanyak 117 juta kasus di dunia yang terjangkit virus corona tersebut, dengan korban meninggal dunia sebanyak 2,6 juta kasus. Dan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tercatat sebanyak 1.386.556 kasus positif *covid-19* dengan korban meninggal dunia sebanyak 37.547 (Gugus penanganan Covid-19, 2021).

Pemerintah Indonesia mengambil kebijakan untuk melakukan pembatasan wilayah atau *lockdown* atau PSBB. Sosial *distancing* atau yang sekarang telah berganti nama menjadi *Physical distancing* yaitu adanya pemberian jarak fisik antar individu untuk menghindari adanya penularan virus dari satu ke yang lain. Tetapi masih banyak masyarakat yang menganggap remeh virus ini, serta tidak mematuhi himbauan dari pemerintah (Buana, 2020).

Berbagai tindakan keras diambil untuk mengurangi wabah, baik secara pribadi maupun lingkungan. Pandemi ini menyebabkan banyak perubahan di berbagai aspek, termasuk dunia pendidikan. Indonesia membuat kebijakan untuk

melakukan belajar dari rumah selama masa pandemi ini. Siswa dan mahasiswa harus melaksanakan pembelajaran dari rumah karena adanya kebijakan penutupan institusi pendidikan (Rahardjo Dkk, 2020). Berdasarkan data UNESCO, saat ini ada 39 negara yang melakukan penutupan sekolah dengan total jumlah 421.388.462 pelajar yang terpengaruh kebijakan tersebut.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (dalam CNN Indonesia, 2020) mengumumkan tahapan pembukaan sekolah selama masa transisi menuju *New Normal* di masa pandemi virus corona ini pada daerah zona hijau. Akan tetapi, untuk tingkat perguruan tinggi tetap dilakukan perkuliahan secara daring. Efek dari *learning from home*, mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam mencari atau memahami materi pelajaran. Hal inilah yang merupakan salah satu stressor yang memicu munculnya stress pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan data WHO, bahwa stress merupakan penyakit dengan peringkat 4 di dunia yang ditunjukkan dengan prevalensi kejadian stress menyerang hampir 350 juta penduduk dunia.

Dalam KBBI (2021) dinamika berarti gerak (dari dalam) atau semangat, kekuatan yang selalu berkembang dan berubah. Sedangkan, stress merupakan suatu fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stress adalah suatu reaksi dalam menghadapi suatu tekanan atau penyebab stress baik dari internal maupun eksternal individu tersebut (Musradinur, 2016). Ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, atau adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan potensi diri sehingga individu tidak bisa menyesuaikan kondisi tersebut juga disebut sebagai stress (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017). Sehingga, dinamika stress adalah kedinamisan, keteraturan yang jelas secara psikologis dalam merespon terhadap suatu tekanan baik yang bersumber dari internal maupun dari eksternal.

Menurut Augesti Dkk (2015) Penyebab stress pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, baik tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam diri sendiri. Stress yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak buruk baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Akan tetapi jika stress tersebut masih dalam batas kapasitas individu tersebut, Stress juga membawa dampak positif seperti peningkatan

keaktivitas dan memicu pengembangan diri (Wahyudi, Bebasari dan Nazriati, 2015).

Menurut Rahmawati, Rohaedi & Sumartini (2019) Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu: Lingkungan, Diri sendiri dan juga Pikiran yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan (Musradinur, 2016).

Menurut Maharani (2016), menyebutkan beberapa aspek stres, yaitu: 1) Aspek fisik ditandai adanya gangguan fisik, mudah lelah, kualitas makan dan tidur terganggu. 2) Aspek emosi ditandai adanya perasaan yang tidak stabil, kecemasan, dan penurunan minat untuk beraktivitas. 3) Aspek kognitif ditandai adanya penilaian negatif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan 4) Aspek perilaku ditandai dengan munculnya perilaku menghindar atau melawan sebagai bentuk luapan stres.

Gangguan stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena gejala awal stress yang seringkali tidak terlihat jelas dan diabaikan. Amberg dalam Hasanah (2019) mengemukakan tahapan-tahapan stres sebagai berikut : (1) Stres Tahap I, stress yang paling ringan, (2) Stres Tahap II, disertai tanda-tanda mudah lelah walaupun setelah beristirahat, dan gangguan pada fisik lainnya. (3) Stres Tahap III, keluhan akan semakin nyata dan mengganggu, (4) Stres Tahap IV, keluhan semakin terasa, hingga timbul ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari dan juga hilangnya semangat serta gairah. (5) Stres Tahap V, munculnya kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (6) Stres Tahap VI, disebut dengan tahapan puncak karena seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati.

Fenomena tersebut sesuai dengan hasil wawancara singkat dengan tiga orang mahasiswa di Surakarta yang mengatakan bahwa pembelajaran daring ini membuat cukup tertekan karena harus ekstra dalam memahami materi yang disampaikan secara tidak langsung oleh dosen, dan juga tugas yang diberikan juga semakin banyak dan dengan waktu pengerjaan yang cukup singkat. Dirumah saja membuat subjek juga harus membagi waktu antara kuliah, mengerjakan tugas dengan kegiatan atau tugas rumah. Subjek merasa pusing dan lelah karena harus

terlalu sering berhadapan dengan *smartphone* dan laptop dalam waktu yang lama. Dan informan mengatakan bahwa sulitnya berkomunikasi dengan teman-temannya juga menjadi suatu tekanan tersendiri.

Menurut Siswoyo dalam Hulukati dan Djibrin (2018) mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, dan umumnya berada dalam rentang usia 18 tahun – 25 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ade C.P Harahap, Dinda P. Harahap dan Samsul R. Harahap (2020) mahasiswa merasakan stress tingkat sedang selama pembelajaran jarak jauh selama covid-19. Menurut Yang, Tu and Day (2020), sebagian besar mahasiswa yang mengalami, atau menghadapi berbagai rangsangan stress yang diakibatkan *covid-19* mengakibatkan gejala psikologis yang buruk, seperti rasa tegang, takut terinfeksi, insomnia, perasaan tertekan dan perubahan suasana hati.

Menurut Gillet dan Swan (2017) sekolah daring juga menghadirkan tantangan bagi banyak staf akademik yang semakin membutuhkan tingkat kompetensi dan kemahiran teknologi yang lebih tinggi untuk menunjang proses pembelajaran secara daring. Untuk memudahkan penyampaian materi dan penugasan, banyak dosen yang menggunakan LMS. Komunikasi antara dosen dengan mahasiswa melalui aplikasi pesan. Himbauan agar mahasiswa belajar dari rumah selama pandemi *covid-19* secara mengejutkan mampu meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa. Lingkungan pembelajaran daring memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajarannya. Terbatasnya interaksi dengan dosen maupun dengan rekan sebaya membuat mahasiswa lebih mandiri dalam mengatur waktu belajar, mengerjakan dan mengumpulkan tugas, serta mencari sumber belajar selain bahan ajar yang diberikan dosen untuk menunjang pemahaman mereka mengenai materi yang dikuliahkan (Firman, 2020). Lalu, pembelajaran daring dengan capaian yang signifikan seiring dengan tuntutan mewujudkan pemimpin digital pendidikan tinggi abad 21 (Darmalaksana Dkk, 2020).

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui dinamika stres pada mahasiswa selama *learning from home*. Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat luas

mengenai dinamika stres pada mahasiswa selama *learning from home*. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *learning from home* dapat menimbulkan stress bagi mahasiswa serta menyebabkan dampak tersendiri bagi mahasiswa. Dari penjelasan tersebut maka muncul pertanyaan dari peneliti yaitu bagaimana dinamika stress pada mahasiswa yang menjalani *learning from home*?

2. METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kualitatif, dengan pendekatan fenomenologis, yang berfokus pada pengalaman individu terhadap suatu kejadian dan menceritakan pengalaman kehidupannya (Braun & Clarke, 2013; Creswell, 2016). Proses pemilihan informan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 sampai 7 yang sedang berkuliah dan menjalani *learning from home*, dan mengalami stress saat menjalani *learning from home* berdasarkan wawancara awal.

Table 1. Data informan Wawancara

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Status	Domisili Universitas
1.	APS	± 22 tahun	Perempuan	Mahasiswa	Surakarta
2.	ISK	± 21 tahun	Perempuan	Mahasiswa	Surakarta
3.	KAS	± 20 tahun	Perempuan	Mahasiswa	Surakarta
4.	RP	± 21 tahun	Laki-laki	Mahasiswa	Surakarta
5.	MIC	± 21 tahun	Laki-laki	Mahasiswa	Surakarta

Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Untuk memudahkan wawancara, peneliti menggunakan alat bantu berupa alat perekam. Adapun beberapa pertanyaan dalam wawancara adalah sebagai berikut:
1. Bagaimana perasaan anda selama menjalani *learning from home*? 2. Apa makna kehadiran teman-teman dalam menjalani *learning from home*? 3. Bagaimana dampak *learning from home* bagi diri sendiri maupun aktivitas dirumah?

Teknik yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan sebuah metode untuk mengidentifikasi tema dan pola dari hasil wawancara (Braun & Clarke, 2013). Peneliti menggunakan metode triangulasi sumber dalam pengecekan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain

diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Sugiyono, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 5 orang partisipan yang merupakan mahasiswa di kota Surakarta yang menjalani *learning from home*. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa respon informan dalam menghadapi *learning from home* rata-rata memiliki kesamaan dalam factor mencetus hingga apa yang dirasakan serta dampak yang ditimbulkan.

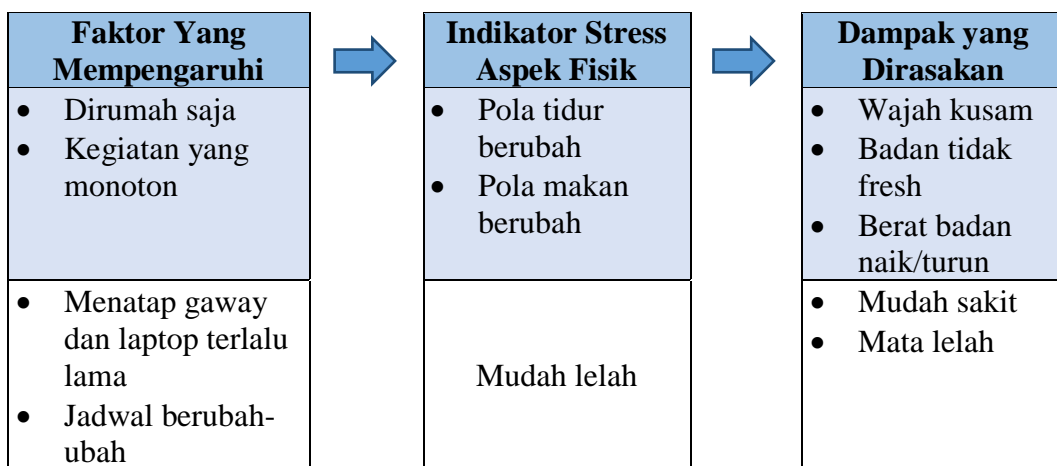
Kuliah daring mengakibatkan pembelajaran dialihkan seluruhnya di rumah, seluruh informan menyatakan bahwa kuliah dirumah, menyebabkan adanya keterbatasan untuk bertemu teman-teman dan dosen sehingga berdampak adanya keterbatasan penjelasan materi dari dosen, sulitnya berkoordinasi dengan teman-teman sehingga membuat informan harus memahami dan mencari materi sendiri, seperti yang informan APS katakan “*Karna ee dari kebanyakan materi itu hanya sebuah materi bukan penjelasan begitu, jadi kebanyakan itu tertulis jadi kita harus memahaminya sendiri dan kebanyakan juga kita harus mencari informasinya sendiri*” (W.APS/48-54). Tugas yang diberikan pun semakin banyak dan dengan *deadline* yang sempit. Para informan juga mengerjakan kegiatan yang sama setiap hari dan harus membagi waktu untuk kuliah, mengerjakan tugas, dan juga kewajiban yang lain. Informan ingin segera beraktivitas seperti biasa berkuliah secara tatap muka di kampus sehingga lebih mudah memahami materi, dapat bertemu dan berkumpul bersama teman-teman, dan bepergian kemana-mana tidak seribet sekarang yang harus menjaga jarak, memakai masker. Informan KAS mengatakan bahwa perkuliahan menggunakan aplikasi terkadang juga mengalami kendala aplikasi yang *overload*, dan menghabiskan banyak kuota serta jadwal perkuliahan mengalami perubahan waktu yang tidak teratur (W.KAS/47-50). Dan pada informan ISK juga mengalami keterhambatan dalam pemberkasan praktikum.

Situasi dan kondisi sekarang yang mengharuskan untuk mengurangi mobilitas di luar rumah dan menjalani perkuliahan di rumah, membuat informan APS, MIC, KAS, RK dan ISK merasakan perasaan yang campur-campur dan sulit dijelaskan, seperti pusing, bosan dan tertekan akibat belum terbiasa dengan system pembelajaran menggunakan aplikasi internet dan juga lelah karena harus menggunakan laptop, maupun gawai dalam waktu yang lama. Seperti yang informan APS katakan “*pusing mbak. Hawanya suntuk, bosen, pusing, mau ngerjain mentok, kadang malah kaya ngerasa ini tugas memang banyak dan sulit apa aku yang nggak mudeng-mudeng. Campur pokoknya mbak rasanya.*” (W.APS/237-243). Dan juga informan “*...sepaneng, bosen, suntuk dan perasaan yang sulit dijelaskan.*” (W.MIC/64,174-176). Terjadi perubahan nafsu makan selama menjalani *learning from home*, Informan APS, MIC, dan RK yang semakin sering merasa lapar dan pada informan KAS dan ISK yang malah mengalami penurunan nafsu makan. Seluruh informan menjadi semakin malas dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas sehingga mengerjakan tugas jika telah mendekati dengan *deadline* yang ditentukan.

Stress yang dirasakan tersebut menghasilkan dampak pada fisik, emosi serta perilaku pada masing-masing informan. Pada fisik, seperti yang informan ISK katakan “*Badan tuh kerasa capek gitu mbak, padahal kan ya kalau kuliah daring tuh nggak banyak gerak kan cuma duduk doang, kadang ya bisa sambil tiduran. Tapi ngerasa nggak fresh aja gitu.*” (W.ISK/313-319). Dan menjadi mudah sakit “*badan terasa tidak segar, lesu dan pernah bisa sakit, benar-benar drop*” ungkap informan RK (W.RK/187-191). Tugas yang banyak juga membuat informan merasa kurang waktu luang untuk sekedar *me-time* seperti menonton film kesukaan atau berjalan-jalan. Dan juga informan sering mengalami insomnia selain karena begadang mengerjakan tugas tetapi juga jenuh karena berada di rumah dan melakukan kegiatan yang sama setiap hari ditambah dengan beban akademik yang harus dikerjakan. Akan tetapi *learning from home* juga membawa dampak positif yaitu dapat berkumpul dengan keluarga dan terpenuhi nya kebutuhan seperti makanan yang tersedia dirumah.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengenai gambaran stress pada mahasiswa yang melakukan *learning from home*, berikut indikator stress terbentuk yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi dan dampak yang didapatkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi dinamika stress yang terjadi pada mahasiswa yang menjalani *learning from home*.

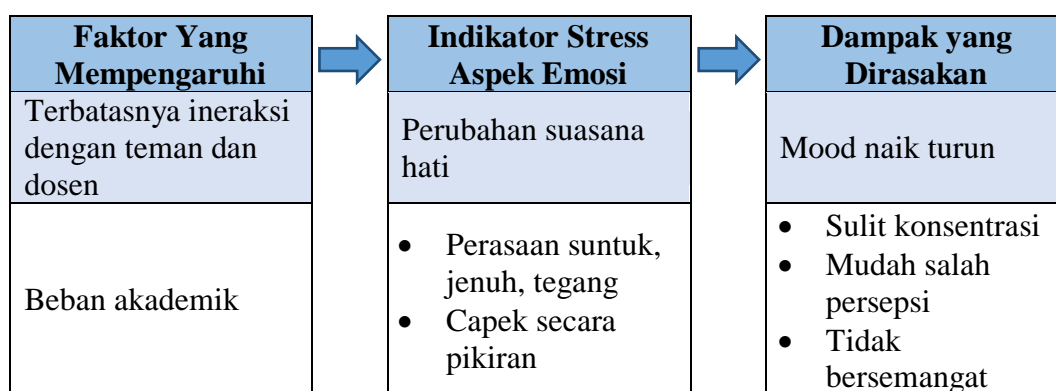


Bagan 1. Dinamika Stress pada Aspek Fisik

Learning from home membuat tentu membawa perubahan bagi para akademika. Ada yang bisa langsung menyesuaikan, tapi tidak sedikit pula memerlukan waktu untuk beradaptasi. Proses dalam menyesuaikan kebiasaan system tersebut tentu berdampak pada kesehatan psikis para mahasiswa. Kesehatan psikis tersebut berdampak pada kesehatan fisik para informan. Para informan merasakan perubahan atau dampak pada fisik yang rata-rata sama setiap informan, seperti pada informan APS, RK dan ISK merasakan fisik yang mudah lelah walaupun tidak melakukan banyak kegiatan, serta juga karena pola tidur yang berubah sehingga menjadi tidur larut malam bahkan pagi mengakibatkan wajah menjadi kusam dan juga menjadi mudah sakit. Lalu pada informan KAS merasakan badan yang mudah sekali lelah dan juga mata yang lelah karena menatap gaway dan laptop yang terlalu lama dikarenakan seluruh aktivitas perkuliahan dilakukan melalui gaway maupun laptop.

Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) bahwa stress memiliki dampak terhadap kondisi fisik mahasiswa seperti merasa kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing atau migraine, nyeri badan,

pegal & tegang otot dan mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun. Sakit atau gangguan pada fisik yang diakibatkan oleh pikiran atau cara tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitar bisa disebut dengan psikosomatis. Menurut Hanavy dan Agustin (2019) psikosomatis merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitanya. Psikosomatis dapat disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor organis dan faktor-faktor psikologis, seperti stress, depresi dan cemas.



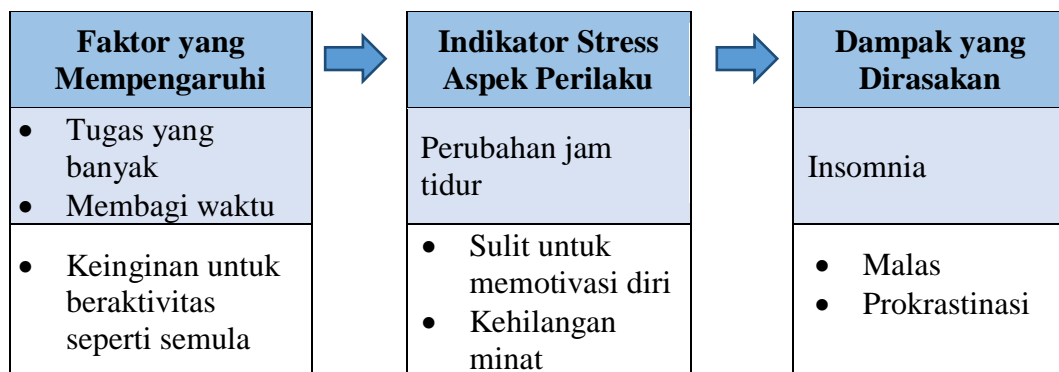
Bagan 2. Dinamika Stress pada Aspek Emosi

Emosi merupakan salah satu bentuk perasaan seseorang. Belajar dirumah saja membangkitkan emosi atau perasaan tertentu karena kondisi sekarang menyebabkan terbatasnya interaksi dengan teman-teman maupun dengan dosen di kampus. Hal ini sesuai dengan teori hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga atau teman terbukti memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu (Dini dan Iswanto, 2019).

Informan MIC yang mengatakan bahwa selama menjalani *learning from home* merasa suntuk karena mengerjakan tugas sendirian dan dirumah saja tidak bertemu dengan teman-teman dan juga melakukan kegiatan yang monoton setiap hari. Lalu informan RK mengatakan bahwa merasa jenuh sekali karena biasanya dapat berinteraksi langsung bersama teman-teman dan dosen di kampus. Lalu informan ISK yang juga merasa jenuh dan capek karena melakukan hal yang sama, kuliah dan tugas begitu saja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat A, Hidayatullah dan Aminoto (2018) yang mengatakan bahwa salah satu hal pemicu timbulnya stress adalah masalah pertemanan atau pergaulan. Keberadaan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan

masalah, terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan perkuliahan sehingga mahasiswa secara tidak langsung mendapatkan dukungan dari kelompok sebagai pertahanan diri terhadap stressor. Hal ini sesuai dengan teori individu yang memperoleh dukungan sosial itu melindungi dari kemungkinan stress (Semiun dalam Dini dan Iswanto, 2019). Sedangkan dua subjek lainnya yaitu APS dan KAS mengatakan bahwa merasa stress karena banyaknya tugas yang dikerjakan dengan *deadline* yang sempit dan sulitnya mencerna materi dari dosen. Hal ini sesuai dengan pendapat Mulya dan Indrawati (2016) bahwa stress dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya banyaknya *deadline* atau tuntutan tugas dan tekanan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hianto dan Shanti (2018) membuktikan bahwa ditemukan adanya pola hubungan antara stres, *coping stress*, dan dukungan social yang juga selaras dengan teori *transactional model of stress and coping*, yaitu penilaian untuk mengevaluasi bahaya, ancaman dan tantangan, yang pada akhirnya menghasilkan proses *coping* stres, dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki serta dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari lingkungannya.



Bagan 3. Dinamika Stress pada Aspek Perilaku

Learning from home ini tentu saja mengubah kebiasaan perilaku sehari-hari. Seperti para informan yang merasakan banyak perubahan selama masa *learning from home* ini. Informan APS, KAS, RK mengalami perubahan pola tidur. Tidur yang menjadi lebih malam bahkan lebih pagi. Sulit tidur ini selain dikarenakan tugas yang menumpuk, juga dikarenakan pikiran yang merasa jenuh, capek, suntuk dan terbayang akan mengerjakan apa di hari besok. Lalu informan APS dan ISK juga mengalami perubahan nafsu makan. Informan APS dan ISK

menjadi lebih sering makan atau ngemil karena menjadi lebih sering merasa lapar. Tetapi berbeda pada informan KAS yang menjadi kehilangan nafsu makan dan lebih sering minum. Lalu kelima informan, yaitu imforman APS, MIC, KAS, RK maupun ISK sama-sama merasa menjadi lebih malas atau tidak termotivasi untuk membaca materi maupun mengerjakan tugas. Sehingga informan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Para informan mengerjakan tugas ketika sudah mepet dengan *deadline* yang diberikan, karena merasa bisa berfikir dan semangat mengerjakan ketika sudah mepet dengan *deadline*, atau sering dikenal dengan istilah "*The Power of Kepepet*". hal ini sesuai dengan pernyataan Muyana (2018) bahwa menunda-nunda untuk mengerjakan tugas maupun hal-hal akademik yang lain dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.

Perubahan pola tidur, pola makan maupun hilangnya motivasi informan dalam mengerjakan tugas tersebut sesuai dengan pernyataan dari Ilpaj dan Nurwati (2020) bahwa stress dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi. Gangguan pola tidur dapat berupa kelelahan, mengantuk, serta tekanan darah tinggi. Dampak pula secara kognitif yaitu menurunnya motivasi, konsentrasi menurun, dan mudah lupa.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Toru (2019) mengatakan bahwa dampak stress yang di alami mahasiswa adalah dampak stres fisik yaitu mengalami gangguan pola tidur, mengalami sakit kepala, gangguan pola makan dan penurunan berat badan, dampak stress psikologi yaitu mengalami masalah mudah marah dan mengalami gangguan konsentrasi, dampak stress sosial yaitu adanya gangguan komunikasi mahasiswa dengan teman dan orang lain, sedangkan dampak stress spiritual yaitu jarang berdoa dan beribadah.

Penelitian ini mengemukakan fenomena yang sedang hangat karena fenomena *learning from home* ini merupakan system baru yang diterapkan di Indonesia akibat pandemic covid-19 ini. Penelitian ini mengungkapkan fenomena yang membuat mahasiswa mengalami stress terlepas dari semester berapa yang mereka tempuh. Dinamika stress ini muncul karena faktor yang mempengaruhi

dari lingkungan, diri sendiri maupun tuntutan akademik. Mereka juga mendapatkan dampak positif dari dilakukannya *learning from home* ini yang membuat mereka merasa membayar lunas hutang waktu yang telah lewat walaupun mereka juga merasakan dampak negative dari stress yang dirasakan karena *learning from home* ini.

Peneliti juga menanyakan aktivitas selama *learning from home* ini kepada masing-masing dari orangtua informan. Seluruh orangtua informan mengatakan mereka senang anaknya berada di rumah terus dan ketemu setiap hari, yang biasanya sering di kost dan jarang pulang karena kesibukan. Satu sisi orangtua informan merasa senang anaknya berada di rumah terus, tetapi juga merasa kasihan karena melihat anaknya yang sering kurang tidur dan menggunakan laptop maupun gawai dalam waktu yang lama.

Karena penelitian ini dilakukan dalam ruang lingkup yang lebih kecil yakni mahasiswa di kota Surakarta yang menjalani *learning from home*, penelitian ini juga memiliki kelemahan yaitu kurangnya observasi untuk mendukung kuatnya fenomena perubahan yang dirasakan selama menjalani *learning from home* ini.

4. PENUTUP

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena yang sedang hangat diperbincangkan di dunia pendidikan sekarang yaitu *learning from home* atau belajar daring. Mahasiswa yang merasa stress akibat *learning from home* ini memiliki pola perilaku yang sama, dimulai dari penyebab mereka merasakan stress tersebut. Faktor lingkungan dan diri sendiri sangat berpengaruh dalam kondisi tersebut. Stress yang dialami mahasiswa ditandai dengan sulit berkonsentrasi, sulit tidur, nafsu makan meningkat atau menurun, serta menjadi semakin malas dalam mengerjakan tugas.

Learning from home membawa dampak positif seperti terpenuhinya kebutuhan logistic dan kasih sayang. Namun, stress ini pastinya juga membawa dampak negatif secara fisik, emosi maupun perilaku informan. Dampak negatif secara fisik yang menjadi lebih mudah sakit. Lalu secara emosi, yang mengalami

perubahan suasana hati dan menurunnya semangat. Dampak pada aspek perilaku, yaitu melakukan penundaan dalam menyelesaikan kewajiban.

Seluruh orangtua informan mengatakan mereka senang anaknya berada di rumah terus dan ketemu setiap hari, yang biasanya sering di kost dan jarang pulang karena kesibukan. Satu sisi orangtua informan merasa senang anaknya berada di rumah terus, tetapi juga merasa kasihan karena melihat anaknya yang sering kurang tidur dan menggunakan laptop maupun gawai dalam waktu yang lama. Dan bagi orangtua informan perempuan senang karena ada yang membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah. Tetapi pengeluaran untuk kuota internet dan listrik semakin membengkak.

DAFTAR PUSTAKA

- A, I. M., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor eksternal tingkat stress mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses pembelajaran. *University Research Colloquium*, 172-181.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015, Februari). Differences in stress level between first year and last year medical student in medical faculty of Lampung University. *J Majority*, 4(4), 50-56.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. doi:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research a practical guide for beginners*. Sage Publications Ltd.
- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *Article*, 1-13.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (4th ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Darmalaksana, W., Hambali, R. A., Masrur, A., & Muhlas. (2020). Analisis pembelajaran online masa WFH pandemic covid-19 sebagai tantangan pemimpin digital abad 21. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19*, 1-12.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019, Juli). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*, 10(2), 88-97.

- Firman. (2020). Dampak covid-19 terhadap pembelajaran di perguruan tinggi. *BIOMA*, 2(1), 14-20.
- Gillett, J., & Swan. (2017). The challenges of online learning supporting and engaging the isolated learner. *Journal of Learning Design*, 10(1), 20-30.
- Hanavy, B. A., & Agustin, I. M. (2019). Penerapan terapi 5 jari pada pasien psikosomatis untuk mengurangi kecemasan di Klinik dr. Bangun di desa Kamulyan kecamatan Tambak. *URECOL*, 98-104.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020, Maret). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. doi:<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, M. (2019, Maret). Stress dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104-116.
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika stress, strategi coping, dan dukungan sosial yang diharapkan mahasiswa skripsi di Universitas XYZ. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41-60.
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73-80.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020, Juli). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring*. (2021, Maret 5). Retrieved from <https://kbbi.web.id/dinamika>
- Maharani, E. A. (2016, September). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stress pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100-110.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016, April). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018, Agustus). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75-83.
- Musradinur. (2016, Juli). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200.
- Muyana, S. (2018, Mei). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. doi:[10.25273/counsellia.v8i1.1868](https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868)

- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020, Mei). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi covid-19 : Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, xx, xx - xx.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019, Juni). Tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25-33. doi:10.17509/jpki.v5i1.11180
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (14th edition)*. America: McGraw Hill Companies.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
- TIM. (2020). *Relawan uji klinis vaksin covid-19 China capai 1.020 orang*. Jakarta: CNN Indonesia. Retrieved Agustus 11, 2020, from <https://m.cnnindonesia.com/teknologi/20200810100903-199-533962/relawan-uji-klinis-vaksin-covid-19-china-capai-1020-orang>
- TIM. (2021). *Data Harian Kasus Covid-19*. DKI Jakarta: CNN Indonesia. Retrieved Maret 10, 2021, from https://en.wikipedia.org/wiki/Template:COVID-19_pandemic_data
- Toru, V. (2019, Juni). Dampak stress yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. *Jurnal Kesehatan Primer*, 4(1), 30-41. doi:<https://doi.org/10.31965/jkp>
- V, S., Anburaj, G., Sophia, M. S., & G, G. (2020). From epidemic to pandemic - covid-19- psychological, social and environmental impact- a qualitative study. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(7), 4883-4893.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015, September). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau taun pertama. *JIK*, 9(2), 107-113.
- Yang, D., Tu, C. C., & Day, X. (2020). The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college student in Wuhan. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S6-S14. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000930>